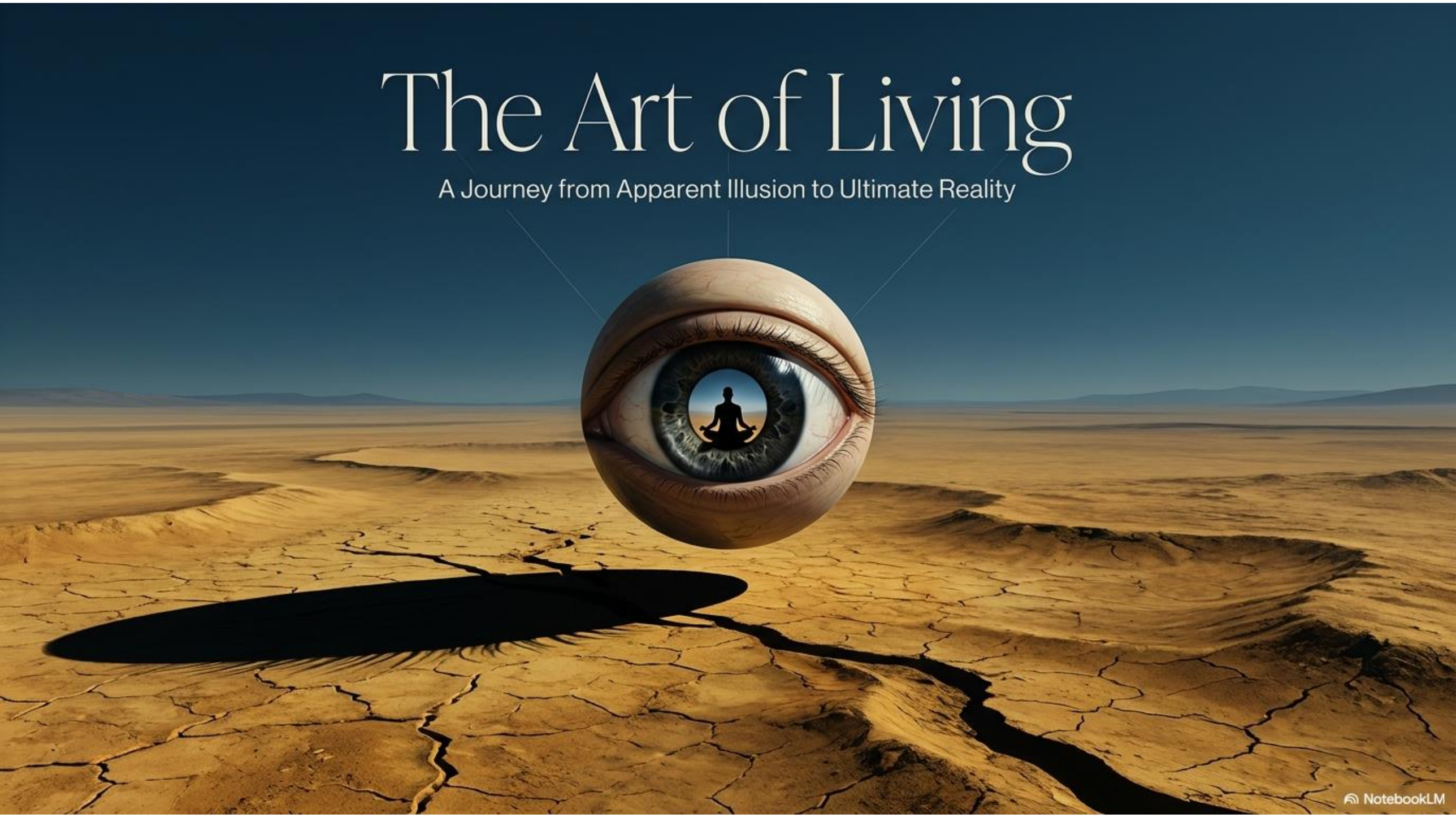
The Art of Living

A Journey from Apparent Illusion to Ultimate Reality



NotebookLM

The Bundle of Gordian Knots

The Reaction:
Craving the wanted.
Averting the unwanted.
The Accumulation:
Each reaction ties a knot within the mental and physical structure.
The Distribution:
Tension is never contained; it is distributed to everyone we contact.
Misery is a universal malady.
The remedy cannot be sectarian.

NotebookLM

Taming the Wild Mind

The Habit:

The mind refuses the present.

It rolls endlessly into the unattainable past or the unreachable future, generating agitation and misery.

The Reality:

Life can only be lived in the present moment.

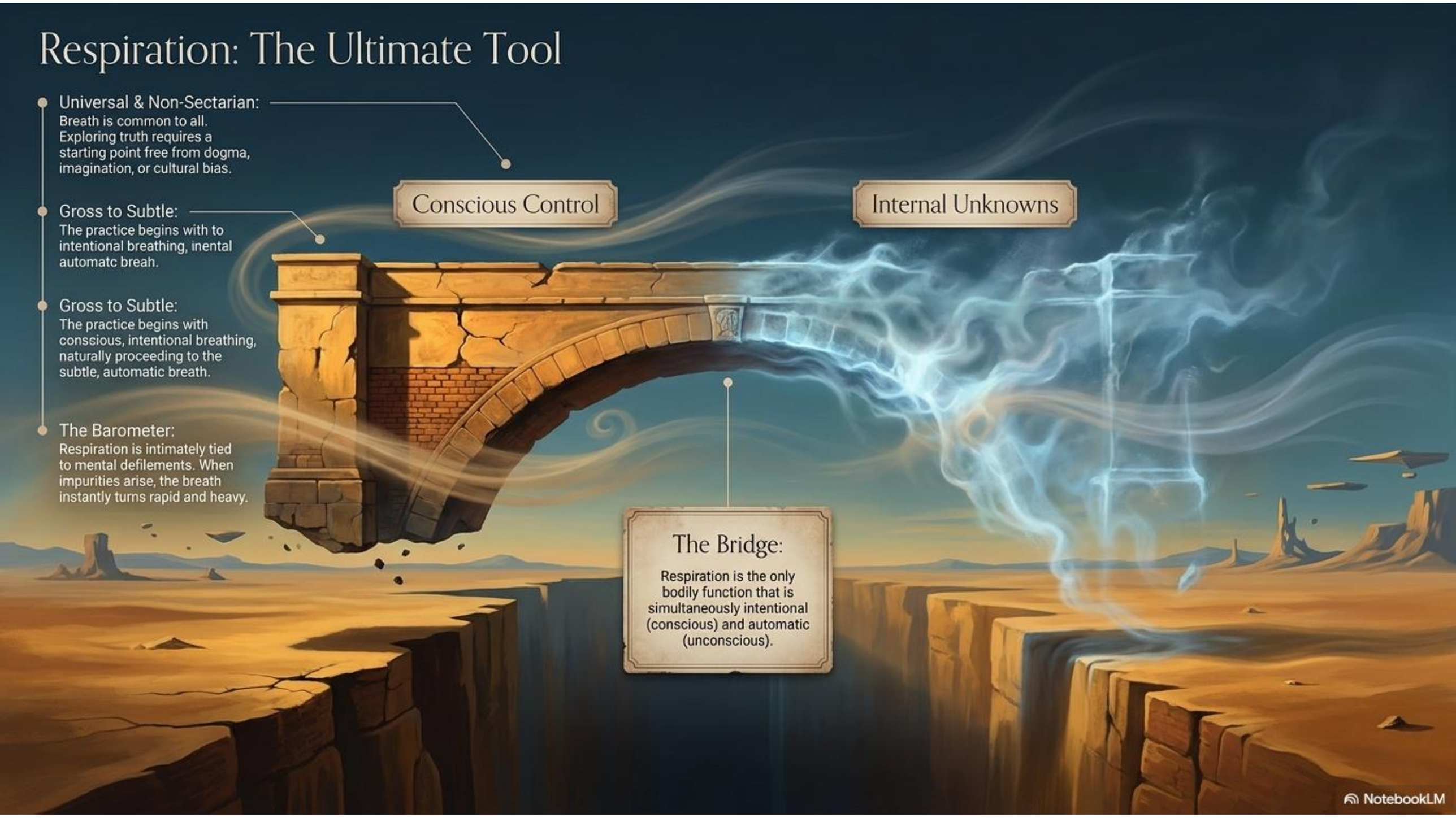
Remembering the past and planning the future are only valuable to the extent they serve the present.

The mind is far more powerful and dangerous than a wild elephant. It must be tamed so its enormous strength can serve you.

NotebookLM

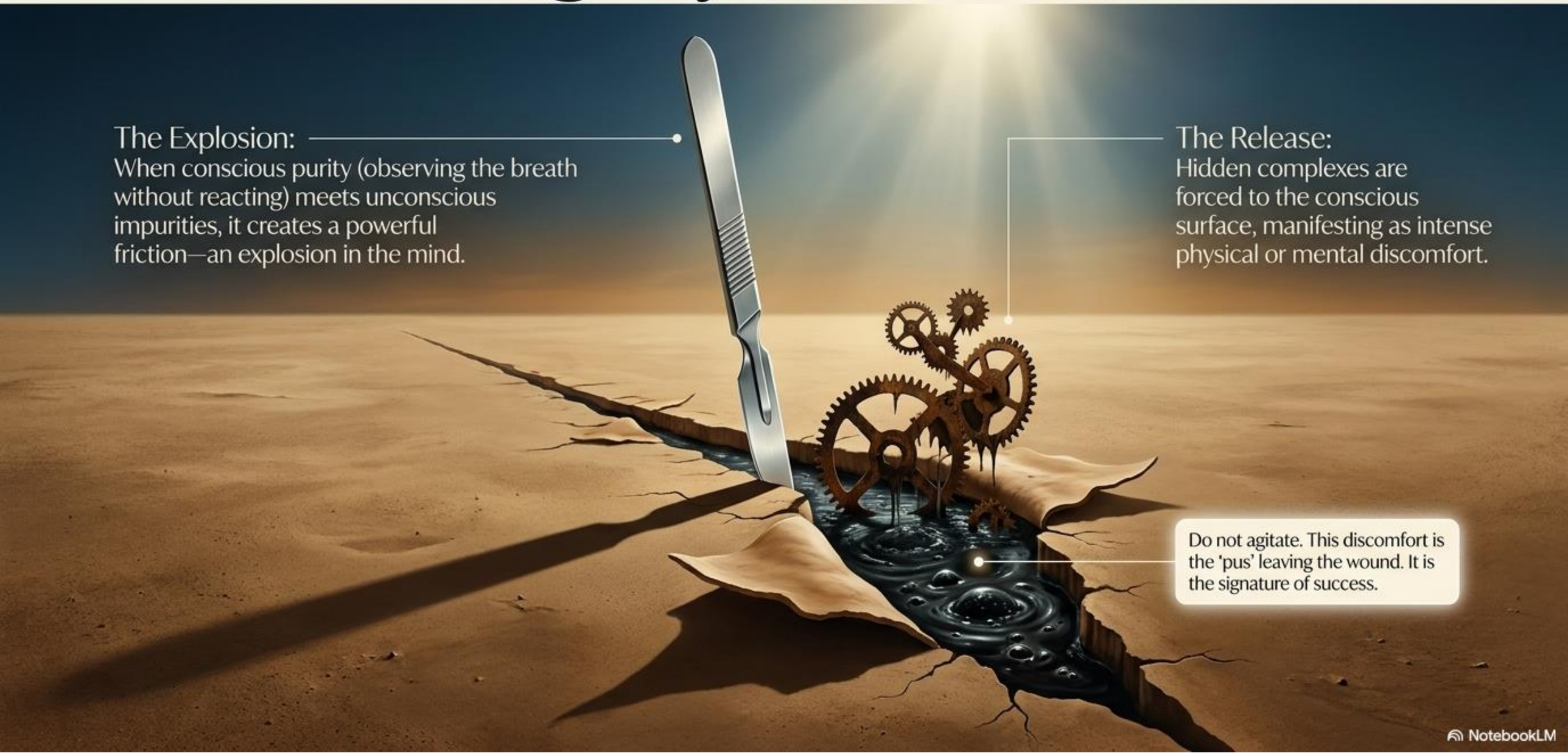
Respiration: The Ultimate Tool

- **Universal & Non-Sectarian:**
  Breath is common to all. Exploring truth requires a starting point free from dogma, imagination, or cultural bias.
- **Gross to Subtle:**
  The practice begins with to intentional breathing, inental automatc breah.
- **Gross to Subtle:**
  The practice begins with conssious, intentional breathing, naturally proceeding to the subtle, automatic breath.
- **The Barometer:**
  Respiration is intimately tied to mental defilements. When impurities arise, the breath instantly turns rapid and heavy.

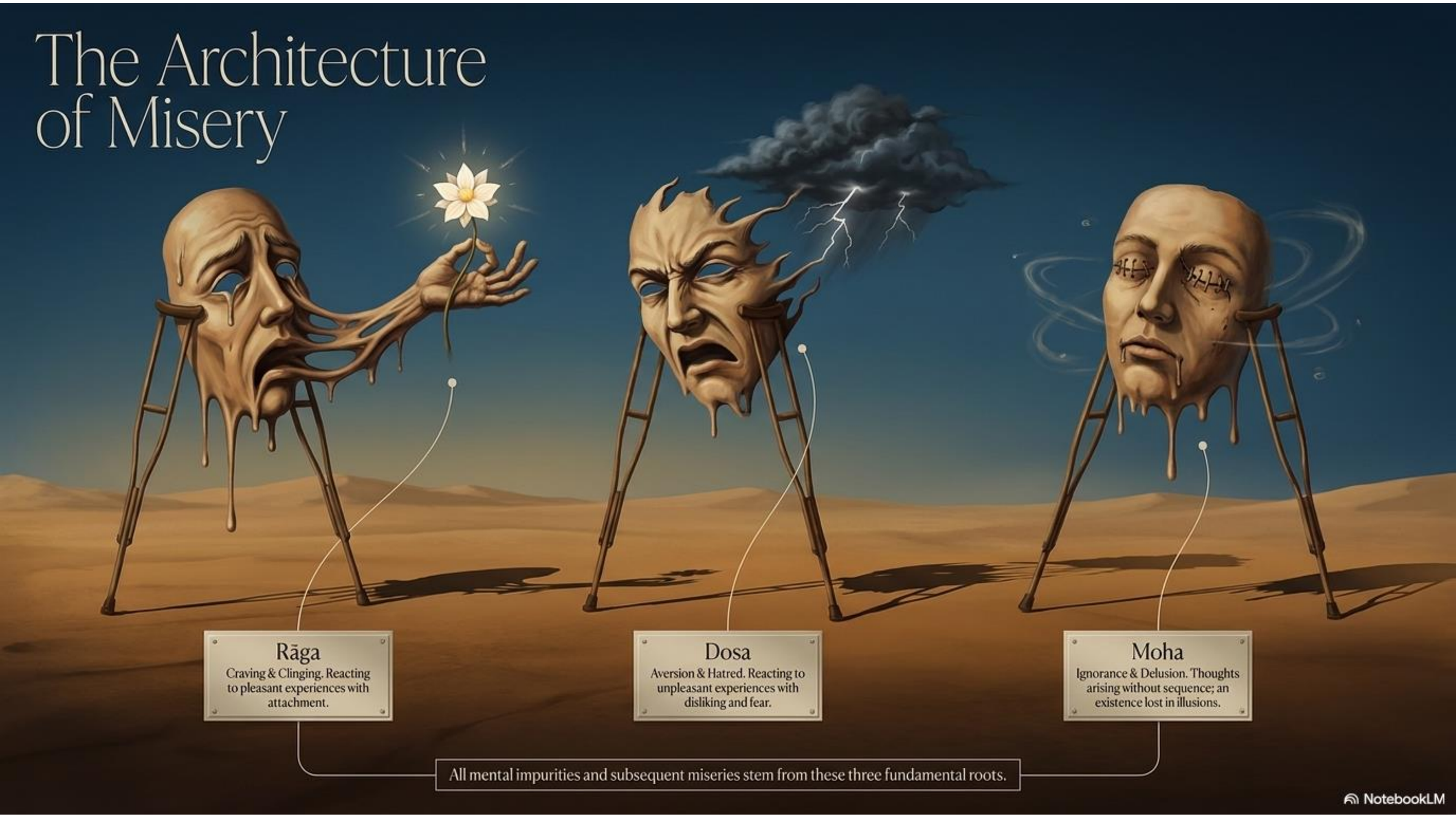

Conscious Control
Internal Unknowns
The Bridge:
Respiration is the only bodily function that is simultaneously intentional (conscious) and automatic (unconscious).

NotebookLM

The Surgery of Meditation


The Explosion:
When conscious purity (observing the breath without reacting) meets unconscious impurities, it creates a powerful friction—an explosion in the mind.
The Release:
Hidden complexes are forced to the conscious surface, manifesting as intense physical or mental discomfort.
Do not agitate. This discomfort is the 'pus' leaving the wound. It is the signature of success.
NotebookLM

The Architecture of Misery



Rāga
Craving & Clinging. Reacting to pleasant experiences with attachment.

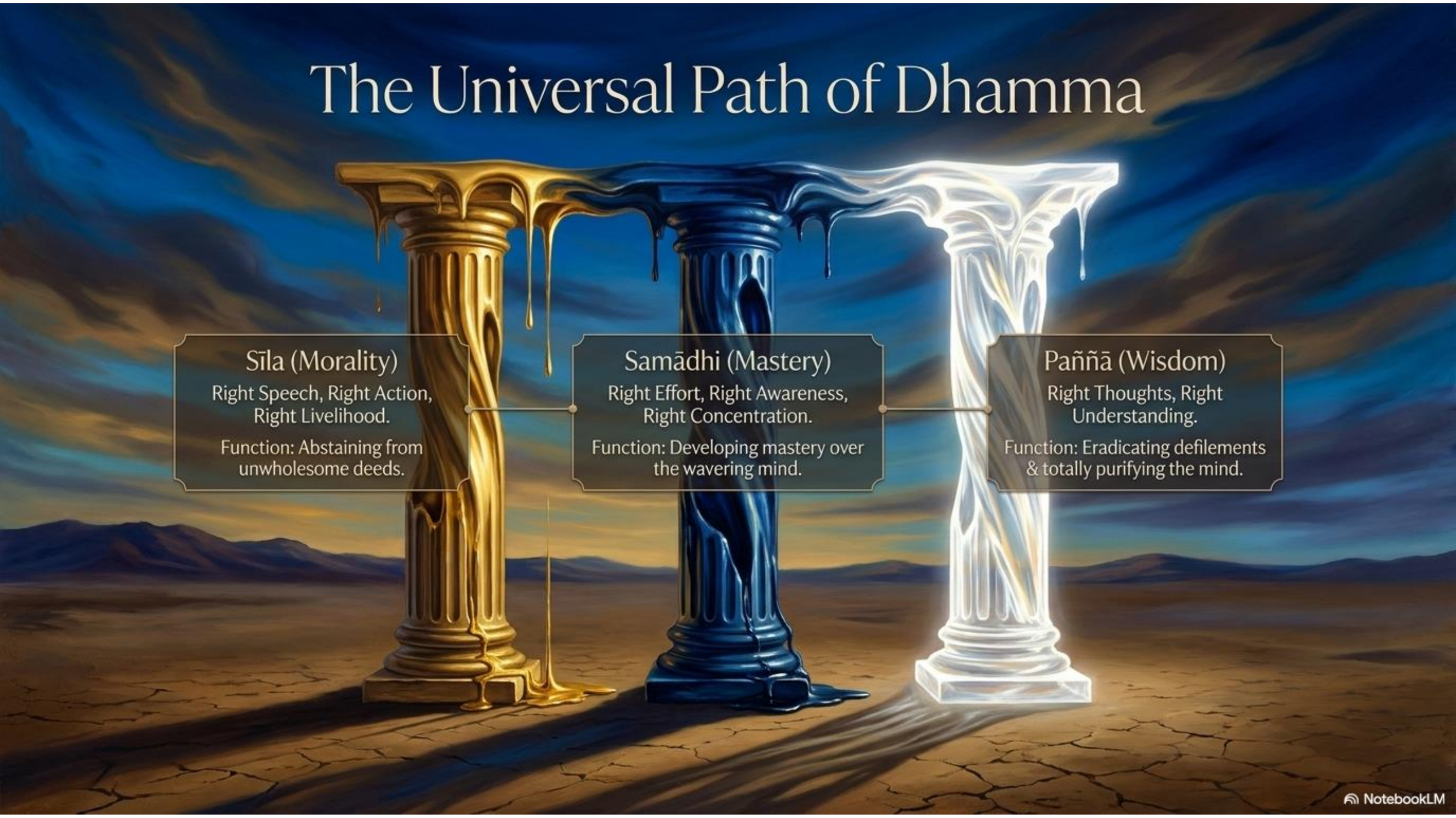
Dosa
Aversion & Hatred. Reacting to unpleasant experiences with disliking and fear.

Moha
Ignorance & Delusion. Thoughts arising without sequence; an existence lost in illusions.

All mental impurities and subsequent miseries stem from these three fundamental roots.

NotebookLM

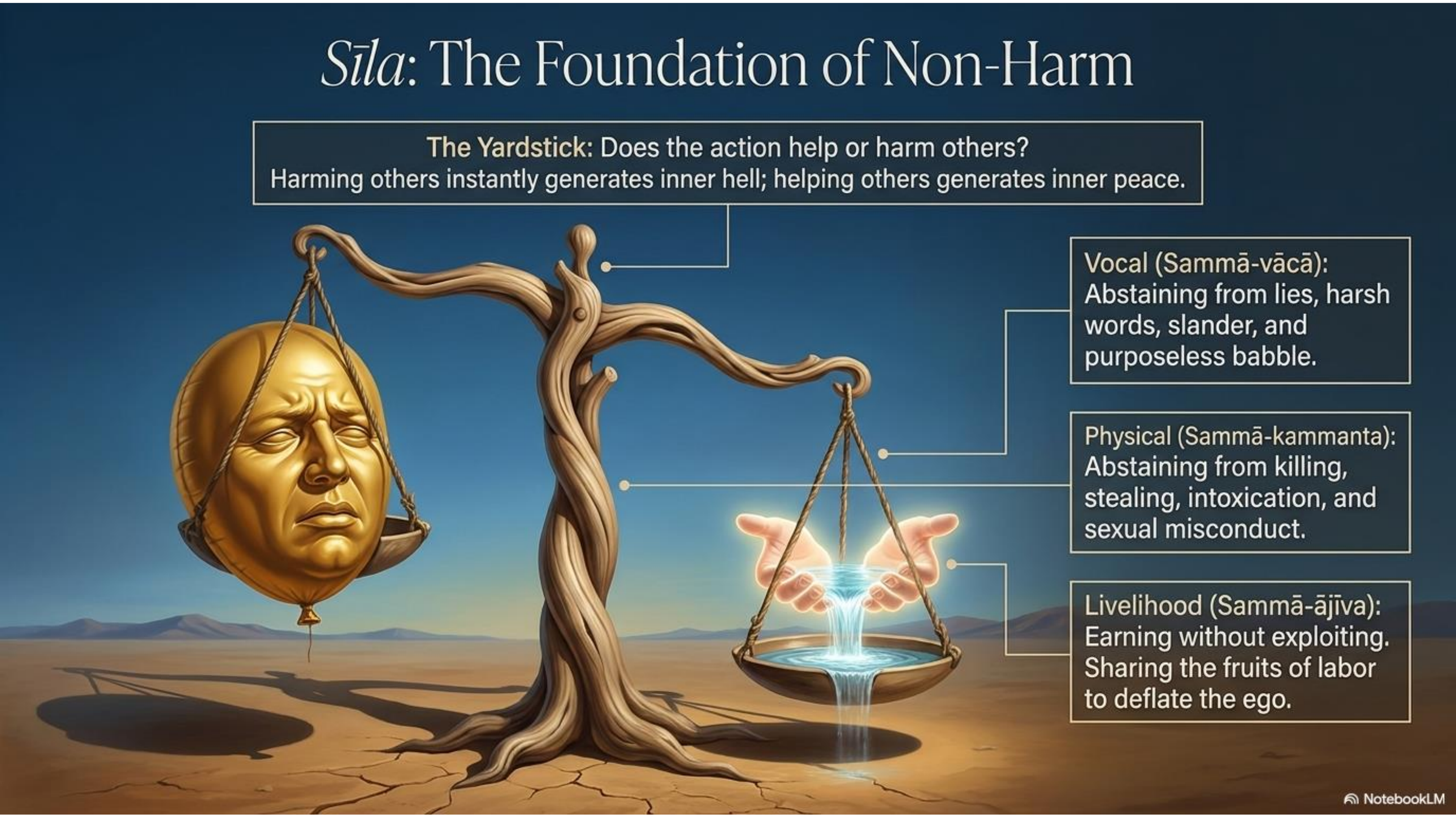
The Universal Path of Dhamma


Sīla (Morality)
Right Speech, Right Action, Right Livelihood.
Function: Abstaining from unwholesome deeds.
Samādhi (Mastery)
Right Effort, Right Awareness, Right Concentration.
Function: Developing mastery over the wavering mind.
Paññā (Wisdom)
Right Thoughts, Right Understanding.
Function: Eradicating defilements & totally purifying the mind.

NotebookLM

Sīla: The Foundation of Non-Harm

The Yardstick: Does the action help or harm others?
Harming others instantly generates inner hell; helping others generates inner peace.



Vocal (Sammā-vācā):
Abstaining from lies, harsh words, slander, and purposeless babble.

Physical (Sammā-kammanta):
Abstaining from killing, stealing, intoxication, and sexual misconduct.

Livelihood (Sammā-ājīva):
Earning without exploiting. Sharing the fruits of labor to deflate the ego.

NotebookLM

Samādhi: Anchoring in the Present

Right Effort (Sammā-vāyāma):

Exercising the infirm mind. Removing the unwholesome, preserving the wholesome.

Right Awareness (Sammā-sati):

Shifting attention from the conscious breath, to the soft breath, to the subtlest physical sensations within a strictly limited physical area.

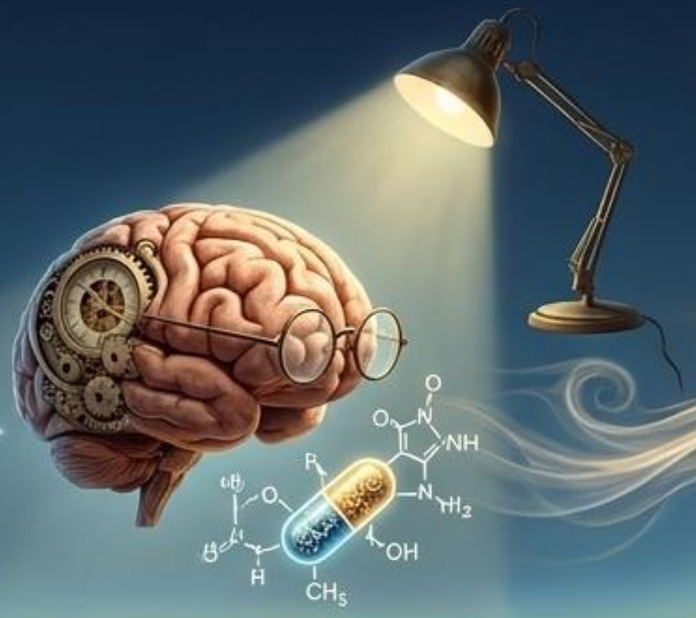
Right Concentration (Sammā-samādhi):

Sustaining awareness of present reality from moment to moment, entirely free from craving or aversion.

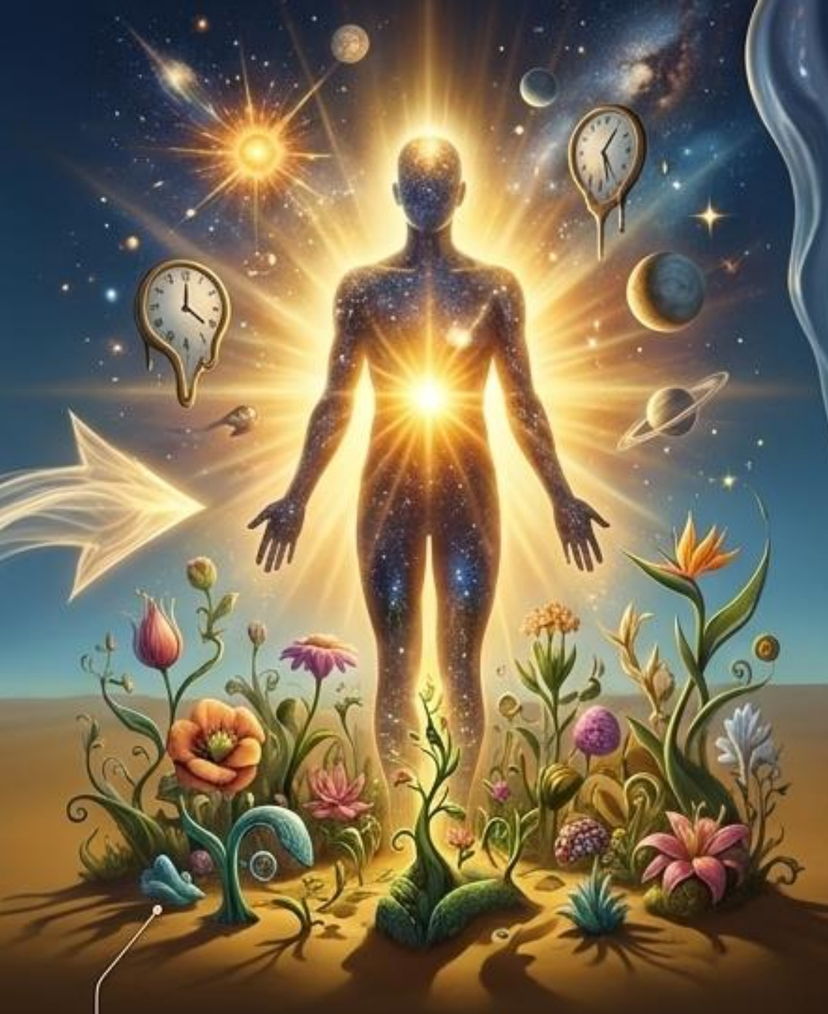
NotebookLM

The Evolution of Paññā (Wisdom)

Step 1: Suta-mayā paññā (Received)
Wisdom acquired by reading or hearing.
Helpful for direction, but ultimately borrowed.
Driven by faith, fear, or hope.



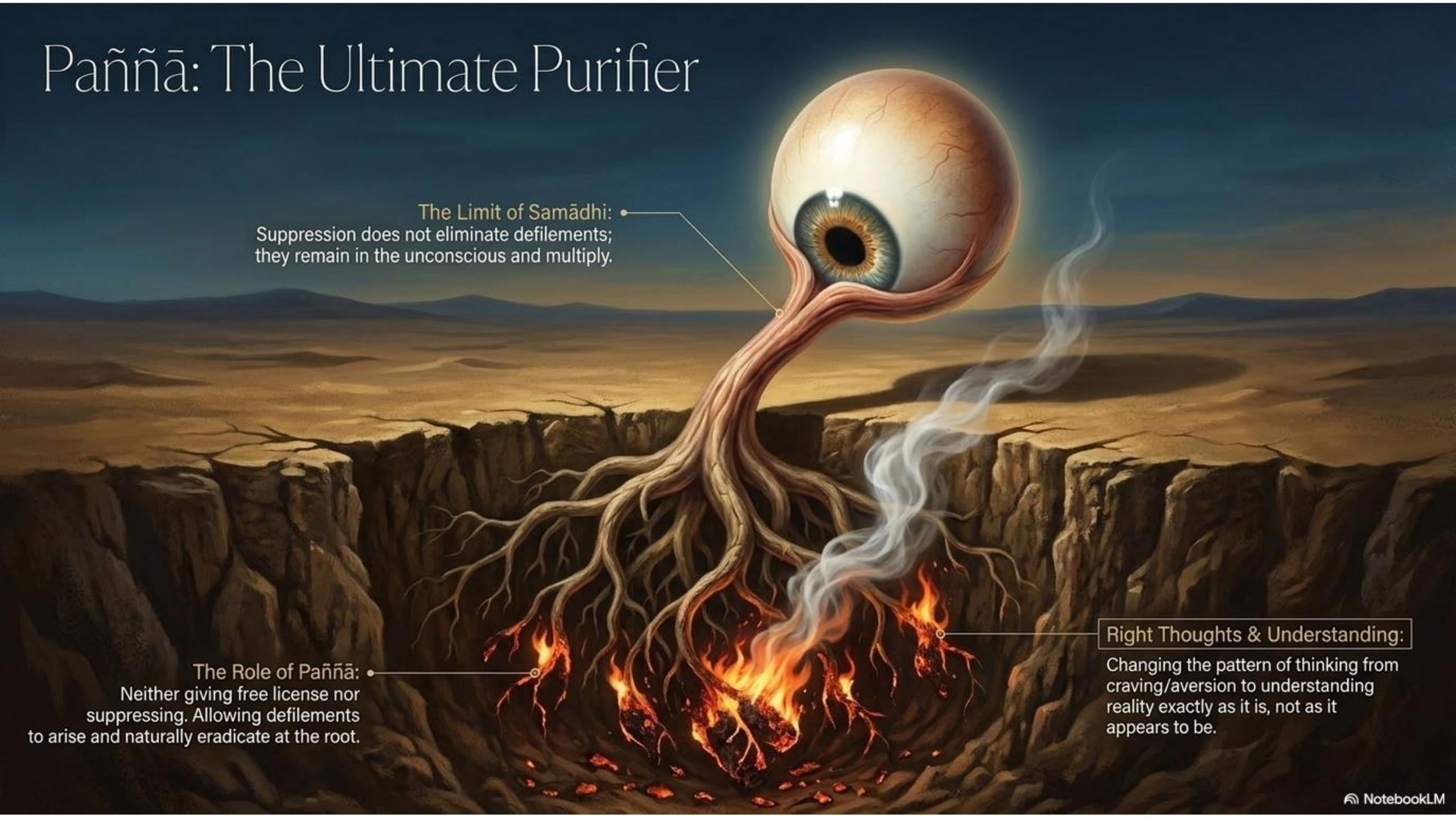
Step 2: Cintā-mayā paññā (Intellectual)
Examining logic and practicality. Dangerous if it becomes an end in itself, inflating the ego ("I am wise").



Step 3: Bhāvanā-mayā paññā (Experiential)
Direct truth-realization within one's own physical framework. This is the only wisdom that eradicates disease.

NotebookLM

Paññā: The Ultimate Purifier


The Limit of Samādhi:
Suppression does not eliminate defilements; they remain in the unconscious and multiply.
The Role of Paññā:
Neither giving free license nor suppressing. Allowing defilements to arise and naturally eradicate at the root.
Right Thoughts & Understanding:
Changing the pattern of thinking from craving/aversion to understanding reality exactly as it is, not as it appears to be.

NotebookLM

Piercing Apparent Reality

The Discovery:
Siddhattha Gotama (and modern science) discovered the material world has no true solidity.

Aṭṭha Kalāpā:
The entire physical structure is composed of subatomic particles arising and passing away trillions of times per second.

The Reality:
Matter is nothing but combustion and vibrations.

Earth, Water, Fire, Air

NotebookLM

The Experiential Truths

Anicca (Impermanence)

Everything is ephemeral. The rapidity of change creates the illusion of permanence.

Anattā (No ‘I’, No ‘Mine’)

If the body decays regardless of your wishes, you do not control it. There is no unchanging soul or self.

Dukkha (Suffering)

Attempting to possess and hold onto ephemeral, changing things guarantees misery.

NotebookLM

Escaping the Consolidated Illusion

Apparent Reality:
Physical beauty only exists when integrated and consolidated.

Ultimate Truth (Asubha):
Separated into its individual parts, the physical structure loses its attraction.

The Result: Understanding this illusory nature does not lead to hatred. As wisdom arises, the mind naturally becomes balanced, detached, and pure, full of goodwill towards all.

NotebookLM

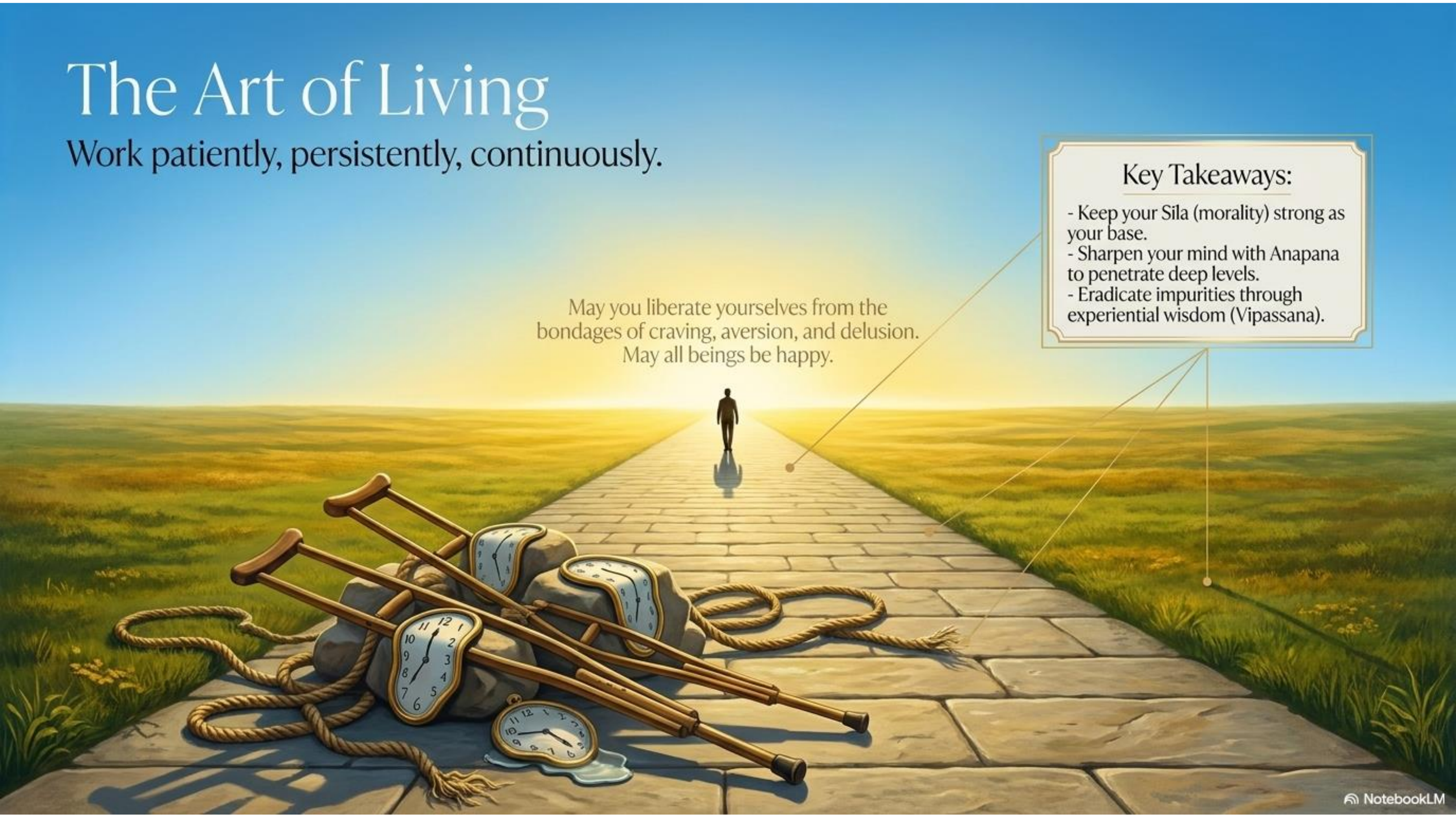
The Art of Living

Work patiently, persistently, continuously.

May you liberate yourselves from the bondages of craving, aversion, and delusion.
May all beings be happy.

Key Takeaways:

- Keep your Sila (morality) strong as your base.
- Sharpen your mind with Anapana to penetrate deep levels.
- Eradicate impurities through experiential wisdom (Vipassana).

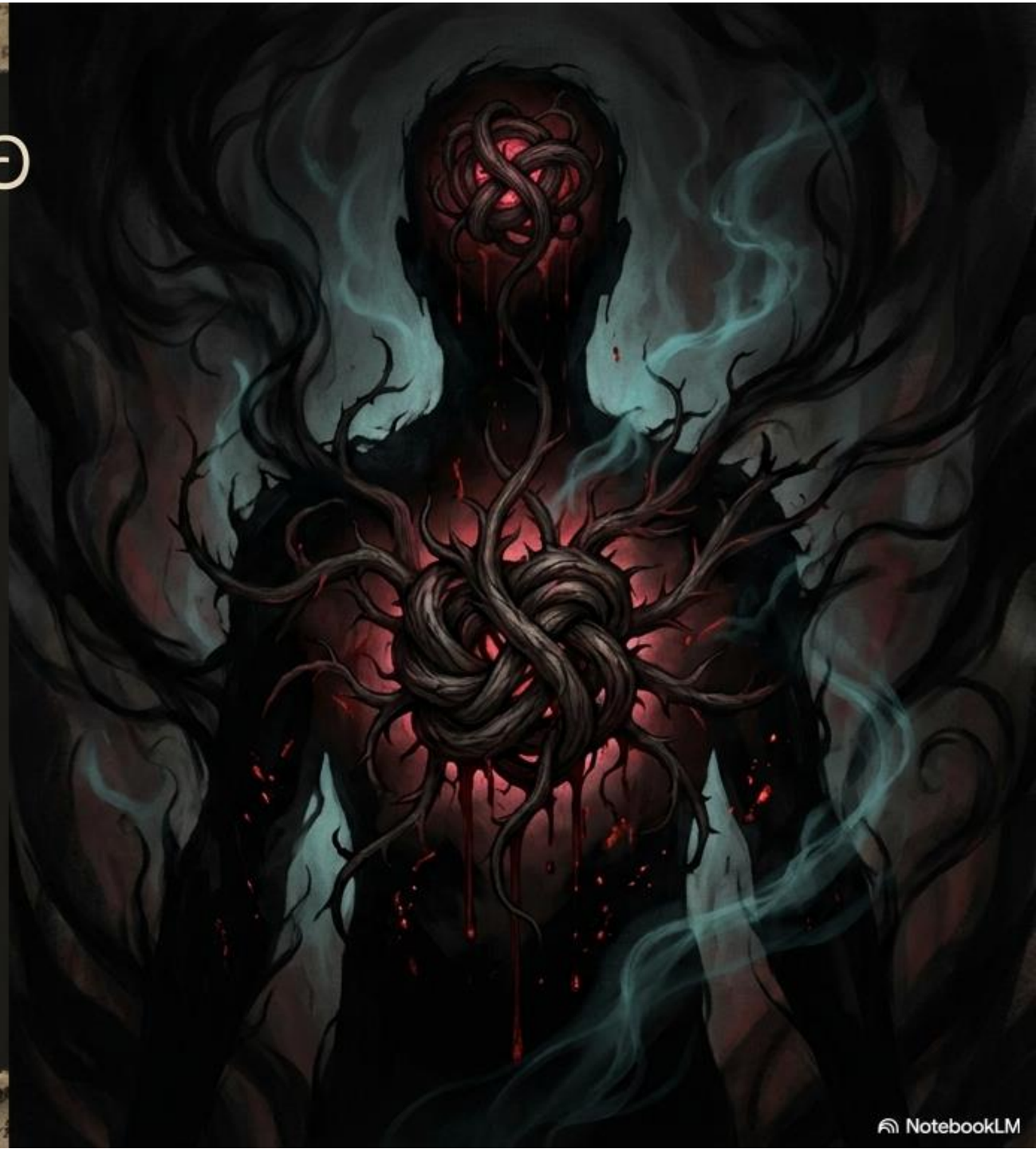


NotebookLM

ආත්මයේ අඳුරු රසායනය: විදර්ශනාවේ මාර්ගය
මනස, ශරීරය සහ යථාර්ථය පිළිබඳ ගැඹුරු ගවේෂණයක්
NotebookLM

දුකෙහි ආරම්භය: මනසේ ගැට

- අප්‍රසන්න දෙයක් සිදු වූ විට, අප තුළ ආතතියක් හටගනී.
- ප්‍රසන්න දෙයක් සිදු නොවන විට ද, අප තුළ ආතතියක් හටගනී.
- මෙම ක්‍රියාවලිය නැවත නැවතත් සිදුවීමෙන්, සම්පූර්ණ මානසික හා භෞතික ව්‍යුහයම ලිහාගත නොහැකි ගැට පොකුරක් බවට පත්වේ.
- කෙලෙස් (කෝපය, වෛරය, බිය) මතු වන සෑම විටම, අපට අපායගාමී වේදනාවක් දැනේ.



NotebookLM

අතීතය සහ අනාගතය අතර දෝලනය

අතීතය (Past)

ද්වේශය සහ වෛරය

අනාගතය (Future)

තෘෂ්ණාව සහ ඇලීම

වර්තමාන මොහොත: යථාර්ථයේ නැංගුරම

සිත යනු වර්තමානයේ රැඳී සිටීමට අකමැති, අතීතයට හෝ අනාගතයට පලා යන වල්ග තරුවකි.
ජීවිතය සැබවින්ම ජීවත් විය හැක්කේ වර්තමානයේ පමණි.

NotebookLM

ශ්වසනය: නොදන්නා දේ වෙත යන පාලම

මන:කල්පිත මුලාව	සැබෑවෙහි නැංගුරම
• මන්ත්‍ර, දෙවිවරන්ගේ රූප හෝ වචන භාවිතය.	• ස්වාභාවික, නිරායාස ශ්වසනය නිරීක්ෂණය කිරීම.
• සිමිත සංස්කෘතීන්ට හෝ ආගම්වලට පමණක් අයත් වේ.	• විශ්වීය වේ; ඕනෑම ජාතියකට හෝ ආගමකට පොදු වේ.
• මනසේ මතුපිට ස්ථරයේ පමණක් ක්‍රියා කරයි.	• දන්නා දෙයින් නොදන්නා දේ දක්වා ගමන් කරන පාලමකි.

NotebookLM

නොදමනය කළ සිත නම් වන මෘගයා

- සිත යනු මිනිස් වාසස්ථානයකට කඩා වැදී විනාශය ගෙන දෙන වල් ගවයෙකු හෝ අලියෙකු මෙන් නොසන්සුන්, ප්‍රචණ්ඩ බලවේගයකි.
- නුවණැති පුද්ගලයෙකු මෙම වන මෘගයා දමනය කළ විට, එම අතිවිශාල ශක්තිය සමාජයේ යහපත උදෙසා යොදාගත හැක.
- මෙම දමනය කිරීමේ කාර්යය ඔබ විසින්ම, දැඩි ඉවසීමෙන් හා අඛණ්ඩව කළ යුතු සටනකි.

NotebookLM

විමුක්තියේ රසායනික මුද්‍රාව: ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

පිටත වළල්ල (සීල): සදාචාරය සහ ආරක්ෂාව. කායික හා වාචික ක්‍රියා පිරිසිදු කිරීම.

අභ්‍යන්තර නාභිගත කිරීම (සමාධි): මනස පාලනය කිරීම. සිත එක්තැන් කිරීමේ කුසලතාව.

මධ්‍යම ගින්න (ප්‍රඥා): මනස සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිදු කරන, කෙලෙස් මුලිනුපුටා දමන විදර්ශනා ප්‍රඥාව.

NotebookLM

පදනම: සීල (සදාචාරය)

පාපය සහ පුණ්‍යකර්මය පිළිබඳ විශ්වීය නිර්වචනය:

- අනුන්ට හානි කරන, ඔවුන්ගේ සාමයට බාධා කරන ඕනෑම ක්‍රියාවක් පාපයකි. මෙය නිරායාසයෙන්ම තමා තුළ ද කෙලෙස් ජනිත කරයි.
- අනුන්ට උපකාර කරන ඕනෑම ක්‍රියාවක් පුණ්‍යකර්මයකි. එය තමා තුළ ද මෛත්‍රිය සහ සාමය ජනිත කරයි.

- සම්මා වාචා (නිවැරදි වචනය)
- සම්මා කම්මන්ත (නිවැරදි කායික ක්‍රියාව)
- සම්මා ආජීව (නිවැරදි ජීවිකාව)

NotebookLM

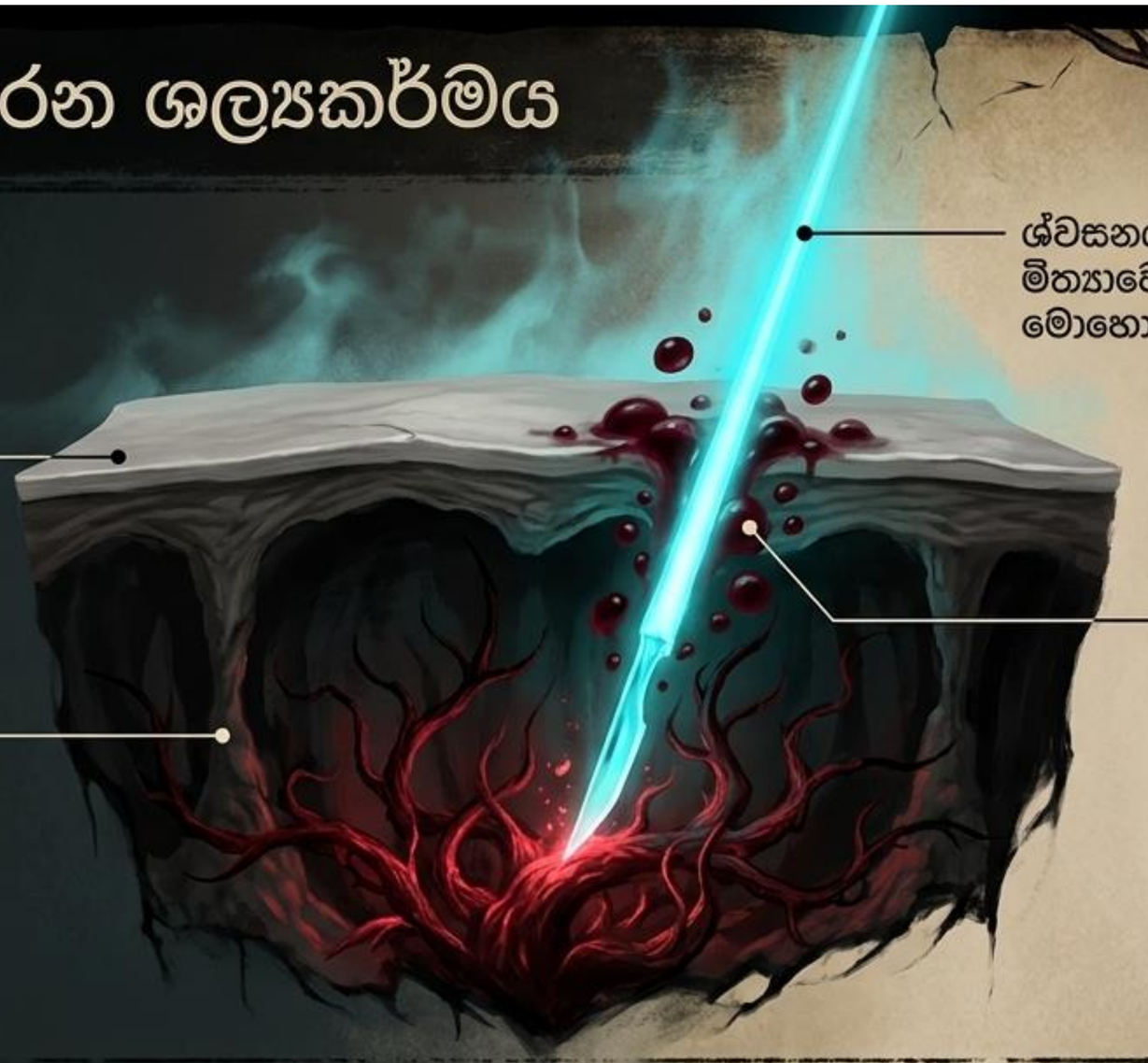
අභ්‍යන්තර පාලනය: සමාධි

- සිත එක්තැන් කිරීම පමණක් මෙහි අරමුණ නොවේ. එම සමාධිය පදනම් විය යුත්තේ පාරිශුද්ධත්වය මතය.
- තෘෂ්ණාවෙන් හෝ ද්වේශයෙන් තොරව, වර්තමාන යථාර්ථය පිළිබඳව මොහොතින් මොහොත අඛණ්ඩව දැනුවත්ව සිටීම මෙහි අරමුණයි.

- සම්මා වායාම (නිවැරදි උත්සාහය)
- සම්මා සති (නිවැරදි සිහිය - වර්තමාන යථාර්ථය)
- සම්මා සමාධි (නිවැරදි සමාධිය)

NotebookLM

අවිඥදානයට කරන ශල්‍යකර්මය



ශ්වසනය පිළිබඳ සිහිය - මිත්‍යාවෙන් තොර පිරිසිදු මොහොත.

සවිඥානික මනස - දැනුවත් ස්ථරය.

සැඟවුණු සැරව මතු වීම - කායික හා මානසික වේදනාවන් ලෙස මතු වන පැරණි කෙලෙස්.

අවිඥදානය - පැරණී කෙලෙස් තැන්පත් වී ඇති අදුරු කුටිය.

වේදනාව යනු පසුබෑමක් නොව, ශල්‍යකර්මය සාර්ථක බව පෙන්වන ලකුණකි.
තුවාලයේ ඇති සැරව ඉවත් කළ හැක්කේ මේ ආකාරයෙන් පමණි.

NotebookLM

ප්‍රඥාවේ සැබෑ ගැඹුරට ගමන් කිරීම

1. ශ්‍රැතමය ප්‍රඥා: අනුන්ගෙන් අසා හෝ කියවා ලබා ගන්නා දැනුම. මෙය නිවැරදි දිශාව පෙන්වයි, නමුත් විමුක්තිය ලබා නොදේ.

2. චින්තාමය ප්‍රඥා: බුද්ධිමය වශයෙන් කරුණු තර්කානුකූලව වටහා ගැනීම. මෙය අහංකාරය වර්ධනය කළ හැක.

3. භාවනාමය ප්‍රඥා: තමා තුළින්ම, අත්දැකීමෙන් ලබා ගන්නා ප්‍රඥාව. සියලු මුලාවන්ගෙන් නිදහස් කරන්නේ මෙය පමණි.

NotebookLM

දෘශ්‍යමාන යථාර්ථය සහ භෞතිකත්වයේ මුලාව

- අප දකින බොහෝ දේ සංස්කරණය වූ, දෘශ්‍යමාන යථාර්ථයන් පමණි.
- ශරීරය ලස්සන ලෙස පෙනෙන්නේ එය ඒකාබද්ධ වී ඇති විට පමණි.
- එහි ඕනෑම කොටසක් වෙන් කර බැලූ විට, එහි කිසිදු ආකර්ෂණයක් හෝ සුන්දරත්වයක් නොමැත (අසුභ).
- මෙම භෞතිකත්වයේ මුලාව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් සිත සමතුලිත වේ, අන් අය කෙරෙහි වෛරයක් නොමැතිව මෛත්‍රිය ජනිත වේ.

NotebookLM

ඝනත්වයේ අවසානය: අෂ්ට කලාප
• සම්පූර්ණ ද්‍රව්‍යමය ලෝකයම නිර්මාණය වී ඇත්තේ උපපරමාණුක අංශු (අෂ්ට කලාප) වලිනි.
• සෑම අංශුවක්ම පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා භූතයන්ගෙන් සමන්විත වේ.
• මෙම අංශු තත්පරයක් තුළ ට්‍රිලියන වාරයක් ඉපිදෙමින්, නැතිවෙමින් පවතී.
• සැබෑ යථාර්ථය: භෞතික ලෝකය තුළ කිසිදු ඝනත්වයක් නොමැත; එය හුදෙක් දහනයක් සහ කම්පනයක් පමණි.
NotebookLM

යථාර්ථයේ ත්‍රිවිධ ලක්ෂණ

අනිච්ච

සියල්ල ක්ෂණිකයි. සෑම මොහොතකම ඉපිදෙමින් හා නැතිවෙමින් පවති. වෙනස්වීමේ වේගය විසින් නිත්‍යභාවය පිළිබඳ මුලාව නිර්මාණය කරයි.

අනත්ත

ශාරීරික හා මානසික ව්‍යුහය තුළ වෙහස් හොවන 'මම' කියා හෝ 'මගේ' කියා ගත හැකි කිසිවක් නොමැත.

දුක්ඛ

පාලනය කළ හොහැකි, නිරන්තරයෙන් වෙහස් වන දේවල් අයිති කර ගැනීමට සහ ඒවාට ඇලී සිටීමට උත්සාහ කිරීමෙන් අප විසින්ම දුක නිර්මාණය කර ගනී.

NotebookLM

පාරිශුද්ධත්වයේ අවසන් නිදහස

සත්‍යය බුද්ධිමය වගයෙන් දැන ගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ; එය තමා තුළින්ම අත්දැකිය යුතුය.

කෙලෙස් මුලිනුපුටා දැමූ විට, සිත සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිදු වේ. එවැනි පිරිසිදු සිතක් නිරායාසයෙන්ම අන් අය කෙරෙහි මෛත්‍රියෙන් සහ කරුණාවෙන් පිරී පවතී.

ආශාවන්, වෛරය සහ මුලාවන්ගෙන් මිදී සැබෑ සාමය සහ සතුට හුක්ති විඳින්න.

සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

NotebookLM

අභ්‍යන්තර ගවේෂණය:
සිත නමැති අගාධයේ රහස
දුක මුලින්ම උපුටා දැමීමේ කලාව: 4 සිට 6 වන දින දක්වා විදසුන්
NotebookLM

විශ්වීය රෝගය: දුක පිළිබඳ සත්‍යය

රෝගය හඳුනාගැනීම

ඉපදීම, ලෙඩවීම, මහලුවීම සහ මරණය විශ්වීය ය.

ප්‍රතික්‍රියාවේ නිශ්ඵල බව

හැඩමෙන් හෝ වැලපීමෙන් කිසිදු පලක් නැත. එයින් රෝගය සුව නොවේ.

පළමු පියවර

රෝගය සුව කිරීමට පෙර, එය යථාර්ථයක් ලෙස වෛෂයිකව පිළිගත යුතුය.

NotebookLM

බැඳීම් හතර: දුකෙහි මූලයන්

තණ්හාව

තුවාලයක් කැසීමෙන් තාවකාලික සුවයක් ලැබුණද, අවසානයේ එය තවත් උත්සන්න වීම වැනිය.

‘මම’ සහ ‘මගේ’ යන හැඟීම

විනාශ වී යන දේවල් සදාකාලික යැයි සිතා අල්ලාගෙන සිටීම.

දෘෂ්ටි සහ විශ්වාස

තමාගේම වර්ණ කණ්ණාඩි-වාවලින් ලෝකය දකිමින්, වෙනත් මතවාද ඉවසිය නොහැකි වීම.

චාරිත්‍ර සහ වත්පිළිවෙත්

සත්‍යය අත්දකිනා වෙනුවට බාහිර, හිස් ආකෘතිවල එල්බී සිටීම.

NotebookLM

සිතේ යන්ත්‍රණය: ස්කන්ධ හතර

විඤ්ඤාණ (Consciousness):
ගැටීම දැනගැනීම පමණි
(උදා: ශබ්දයක් ඇසීම).

වේදනා (Sensation):
එම අගය කිරීමට අනුව
ශරීරයේ ඇතිවන ප්‍රසන්න හෝ
අප්‍රසන්න සංවේදනය.

සඤ්ඤා (Perception):
අතීත අත්දැකීම් අනුව එය
හොඳ හෝ නරක ලෙස
හඳුනාගැනීම සහ අගය කිරීම.

සංඛාර (Reaction):
කර්මයේ බීජය.
සංවේදනයට ඇලීමෙන් හෝ
ගැටීමෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම.

NotebookLM

ගිලිහුණු පුරුක: වේදනාව සහ උපේක්ෂාව

NotebookLM

භෞතික ශරීරයේ ව්‍යුහය: මූලධාතු හතර

ශරීරය යනු 'කලාප' නම් වූ ඉතා කුඩා අංශු මාත්‍රයන්ගේ එකතුවක් පමණි.

පඨවි: බර
සහ ඝනත්වය

ආපෝ:
බැඳීම සහ එක්වීම

තේජෝ:
උෂ්ණත්වය සහ සීතල

වායෝ: චලනය

සියලුම සංවේදනයන් යනු මෙම මූලධාතුවල වෙනස්වන ස්වභාවය පමණි. එය 'මම' හෝ 'මගේ' නොවේ.

NotebookLM

බීජයේ නියමය: මානසික කර්මය

කොහොඹ බීජය:
තණ්හාවෙන් හෝ
ද්වේශයෙන් කරන ක්‍රියා.
ප්‍රතිඵලය: අමිහිරි දුක.

වචනයෙන් හෝ කයින් කරන ක්‍රියාවන්ට
වඩා මානසික ක්‍රියාව (සිතුවිල්ල) බලවත්ය.
ස්වභාවධර්මය කාරුණික හෝ කෲර නැත;
එය වපුරන දේම ලබා දෙයි.

උක් බීජය:
පිරිසිදු සිතින් කරන ක්‍රියා.
ප්‍රතිඵලය: මිහිරි සැපය.

NotebookLM

අන්ධකාරය විනිවිද දැකීම: භාවනා මාර්ගෝපදේශ

1

Rules of Engagement

අතුපිළිවෙලින් ගමන් කරන්න: තැනින් තැනට පනින්න එපා. ශරීරයේ කිසිදු කොටසක් මග නොහැරිය යුතුය.

2

Rules of Engagement

අවධානය යොමු කරන ප්‍රමාණය: අඟල් 2-3 ක කුඩා ප්‍රදේශයකට අවධානය යොමු කරන්න.

3

Rules of Engagement

විභාඩියය: සංවේදනයක් නොමැති නම් (අන්ධ ප්‍රදේශයක් නම්), උපරිම විභාඩියක් රැඳී සිටින්න. ඉන්පසු ඉදිරියට යන්න.

4

Rules of Engagement

මතුපිට සහ අභ්‍යන්තරය: මතුපිටින් ආරම්භ කර, ක්‍රමයෙන් ශරීරය අභ්‍යන්තරයට ගමන් කරන්න. ප්‍රසන්න දේට නොඇලී, වේදනාවට නොගැටී සිටින්න.

NotebookLM

යටි සිත නමැති අගාධය: සීමා බිඳ දැමීම

උඩු සිත: යටි සිතේ සිදුවන ගැඹුරු ප්‍රතිචාර (සංඛාර) පිළිබඳව උඩු සිත සම්පූර්ණයෙන්ම අඳුරේ සිටී.

විදර්ශනාව මගින් මෙම සීමාව බිඳ දමයි. මුළු සිතම දැනුවත් භාවයට පත් කිරීමෙන්, අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කරයි.

යටි සිත: නොදැනුවත්කම නිසා අබණ්ඩව එකතු වන පැරණි සංඛාර (කර්ම).

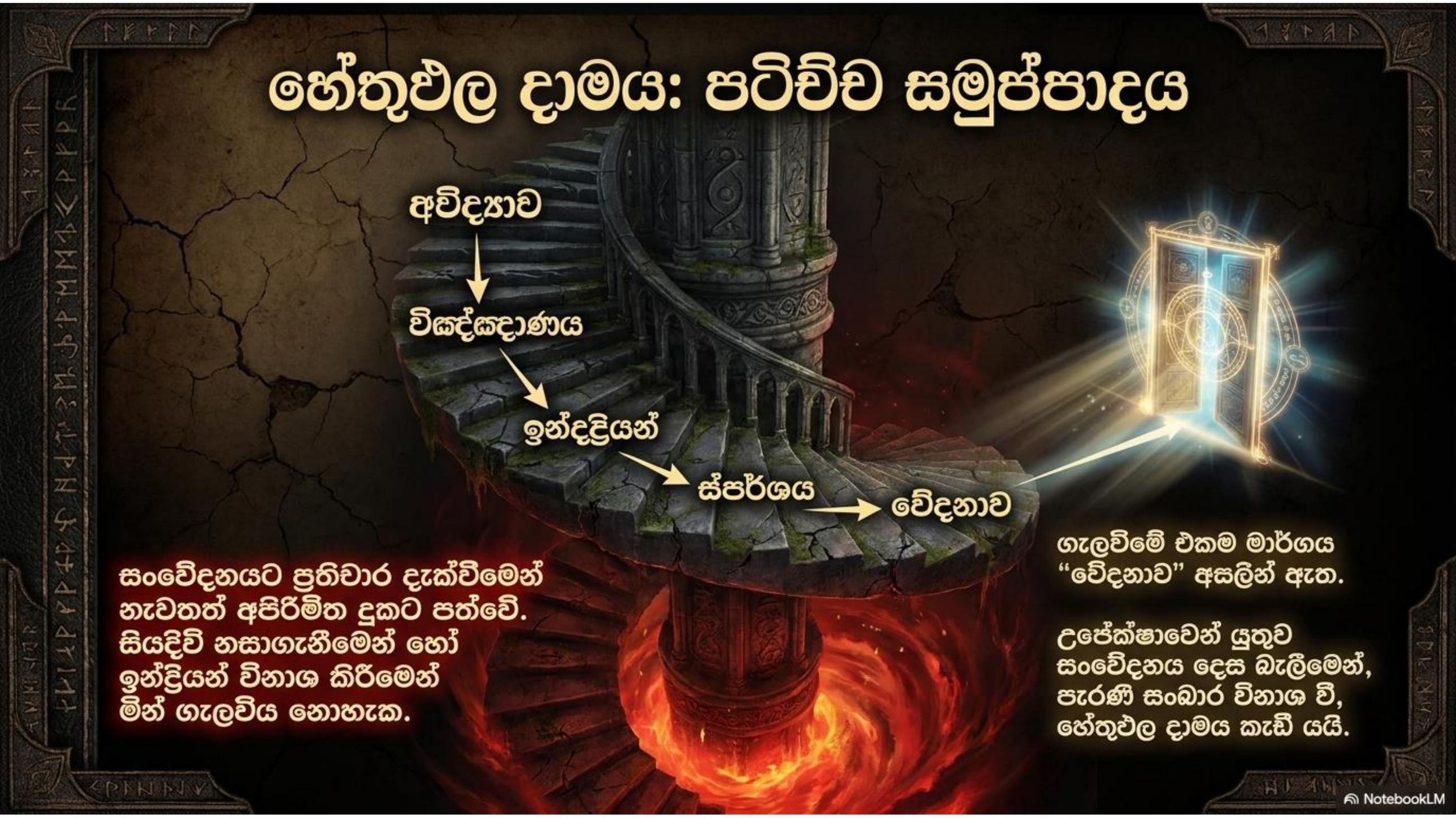
NotebookLM

සතුරන් පස්දෙනා: පංච නීවරණ

	සතුරා	පහර දෙන ආකාරය	ප්‍රතිකාරය
	කාමච්ඡන්ද	තණ්හාව නමැති ගින්න. තාවකාලික සුවය පසුපස හඹා යාම.	උපේක්ෂාවෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කිරීම.
	ව්‍යාපාද	පවතින වේදනාව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සහ එයට වෛර කිරීම.	වේදනාව වෛෂයිකව බැලීම.
	ථීනමිද්ධ	සිතේ සහ කයේ අලස බව, නිදිමත ගතිය.	ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න, ඇවිදින්න, නැතහොත් ඇස්වලට සිසිල් ජලය ඉසින්න.
	උද්ධච්ච කුක්කුච්ච	සිතේ හොසන්සුන්කම සහ අතීත වැරදි ගැන පසුතැවිම.	වැරැද්ද පිළිගන්න, නැවත නොකරන බවට අදිටන් කරගෙන ඉදිරියට යන්න.
	විචිකිච්ඡා	ගුරුවරයා, තාක්ෂණය හෝ තමා ගැන ඇතිවන අන්ධ සැකය.	අන්ධ ලෙස පිළිතොගන්න. ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කර ගැටලු නිරාකරණය කරගන්න.

NotebookLM

හේතුඵල දාමය: පටිච්ච සමුප්පාදය


අවිද්‍යාව
විඤ්ඤාණය
ඉන්ද්‍රියන්
ස්පර්ශය
වේදනාව
සංවේදනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් නැවතත් අපිරිමිත දුකට පත්වේ. සියදිවි නසාගැනීමෙන් හෝ ඉන්ද්‍රියන් විනාශ කිරීමෙන් මින් ගැලවිය නොහැක.
ගැලවීමේ එකම මාර්ගය "වේදනාව" අසලින් ඇත.
උපේක්ෂාවෙන් යුතුව සංවේදනය දෙස බැලීමෙන්, පැරණි සංඛාර විනාශ වී, හේතුඵල දාමය කැඩී යයි.

NotebookLM

උපේක්ෂාව නමැති ආයුධය: අනිච්ච

උපේක්ෂාව යනු අකර්මණ්‍ය වීමක් නොවේ; එය ඉහළම සහ බලවත්ම ක්‍රියාවයි.

සෑම සංවේදනයක්ම ‘අනිච්ච’ බව ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කරගැනීම.

අලුතින් ගැට නොගසන විට, පැරණි ගැට (සංඛාර) ස්වභාවිකවම ලිහී ගොස් සිත පවිත්‍ර වේ.

NotebookLM

පාරිශුද්ධියේ මාර්ගය: සමස්ත ගමන

Phase 1: ගැටලුව

අවිද්‍යාව නිසා ශාරීරික සංවේදනයන්ට ඇලීම සහ ගැටීම මගින් දුක නිර්මාණය කිරීම.

Phase 2: ක්‍රියාවලිය

කිසිවක් තෝරා නොගෙන, මතුවන සෑම සංවේදනයක්ම උපේක්ෂාවෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම.

Phase 3: ප්‍රතිඵලය

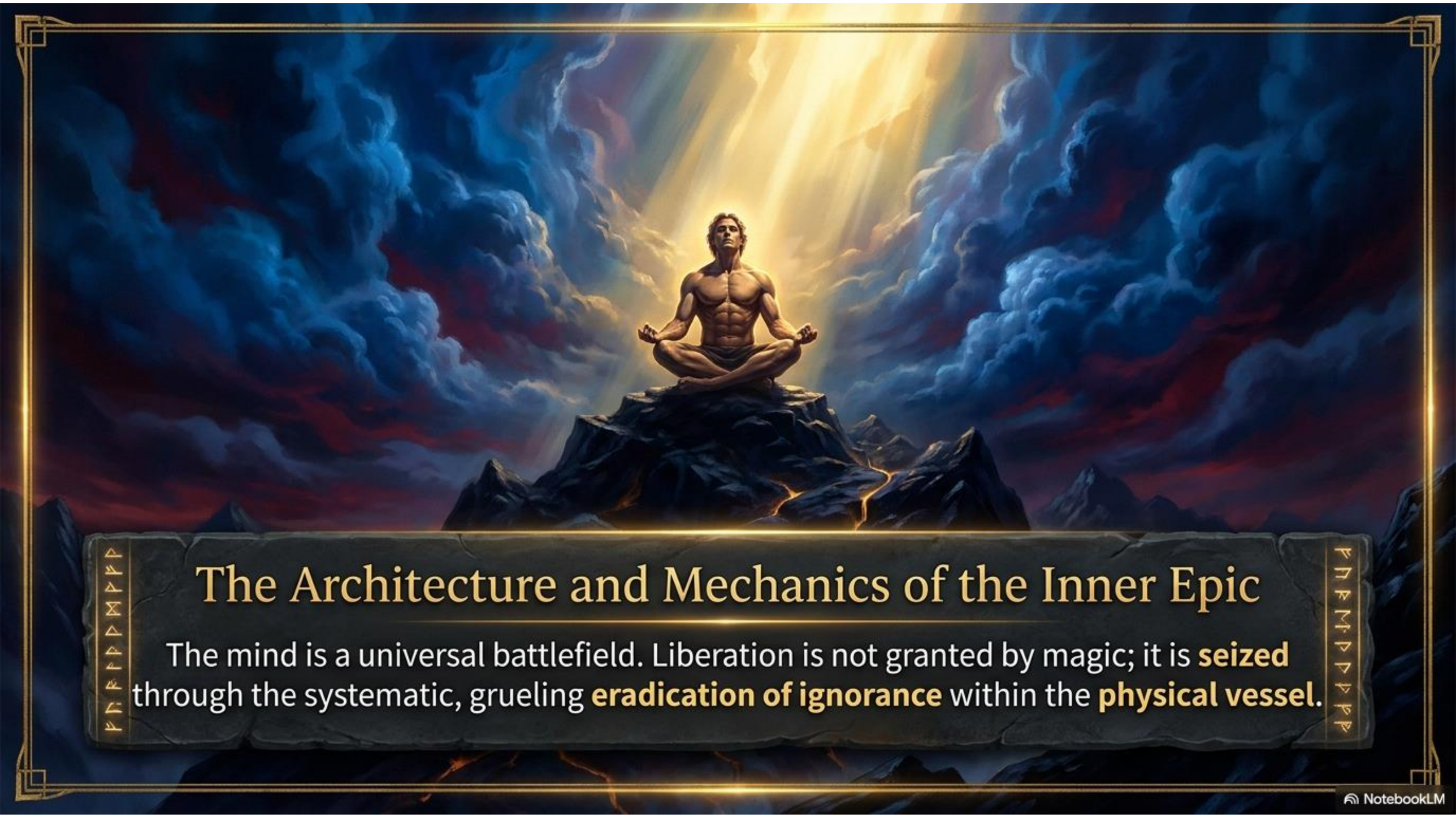
පැරණි සංඛාර මුලින්ම උපුටා දැමීම සහ ජීවත් වීමේ කලාව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සැබෑ නිදහස අත්කර ගැනීම.

NotebookLM

“මෙම ඉලක්කය සපුරා ගැනීම සඳහා,
ඔබ විසින්ම වෙහෙසිය යුතුය; වෙනත් කිසිවෙකුට
ඔබ වෙනුවෙන් එය කළ නොහැක.”

සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!

NotebookLM


The Architecture and Mechanics of the Inner Epic
The mind is a universal battlefield. Liberation is not granted by magic; it is **seized** through the systematic, grueling **eradication of ignorance** within the **physical vessel.**

NotebookLM

The Universal Battlefield of Suffering

1. The Truth

Everywhere, suffering exists. A universal reality that becomes noble only when observed without reaction.

2. The Cause

Unfulfilled craving, blind aversion, and deep attachment to the illusion of I and mine.

3. The Eradication

Removing the fundamental cause automatically removes the sickness.

4. The Way

The systematic path of observing bodily reality to stop the turning wheel of misery.

NotebookLM

The Framework of Physical Investigation

Systematic Scanning

Move attention strictly from head to feet. Never jump blindly between areas; leave no blind spots unexamined.

The Two-inch Rule

Focus on narrow, 2-3 inch sections. If the mind is dull, take larger areas, but gradually reduce the focus to sharpen sensitivity.

Surface to Interior

Wait up to one minute for subtle sensations to appear. Master superficial, gross sensations before penetrating into the deepest internal realities.

NotebookLM

The Subatomic Architecture of Sensation

Fire Element

The field of temperature, manifesting as extreme cold or intense heat.

Air Element

The field of motion, dictating states from stationary to the greatest rapid movement.

Earth Element

The field of weight, governing the physical spectrum from extreme heaviness to lightness.

Water Element

The quality of cohesiveness, binding subatomic particles together.

Every sensation you feel is merely subatomic matter arising with a predominance of one of these four elements.

NotebookLM

As the Seed is Sown, So the Fruit Shall Be

"Mind precedes all phenomena, mind matters most... If with a pure mind you speak or act, then happiness follows you as a shadow that never departs."

The Seed of Bitterness

The Neem tree. Heedless mental actions rooted in anger or aversion naturally yield a harvest bitter in every fiber.

The Seed of Sweetness

The Sugarcane. Conscious actions of purity yield happiness sweet in every fiber.

NotebookLM

The Machinery of the Mind and the Four Aggregates

Step 1: Viññāṇa (Consciousness). The raw collision. Simply cognizes the input without differentiation or judgment.

Step 2: Saññā (Perception). The evaluator. Recognizes the input based on past memories and assigns a sudden value.

Step 3: Vedanā (Sensation). The physical manifestation. The body immediately reacts to the evaluation with a pleasant or unpleasant physical feeling.

Step 4: Saṅkhāra (Reaction). The mental knot. The mind reacts blindly to the sensation with craving or aversion, sowing a new seed of misery.

NotebookLM

The Chain of Endless Becoming

Ignorance
Craving, Aversion & Attachment
Reactions (Saṇkhārā)
"The universe is full of objects. As long as the senses exist, contact is inevitable. As long as contact occurs, sensations are bound to arise within the physical structure."
Flow of Consciousness
Bodily Sensation
Mind & Matter

NotebookLM

Sensation is the Forgotten Point of Liberation

The Old Path

If you react blindly to a sensation with craving or aversion, the wheel spins forward.

You tie new knots.

The New Path

Sensation is the missing link between the external object and your blind reaction.

By observing equanimously, sensation gives rise only to wisdom.

The chain is broken.

The wheel rotates backward toward liberation.

NotebookLM

The Arsenal of Dhamma

Awareness
(The Conscious Sword)

Pierces the barrier between the conscious and unconscious mind.

It illuminates the deepest recesses of physical sensation so hidden reactions can no longer overpower you from the shadows.

Equanimity
(The Shield of Balance)

Experiencing every sensation without tying new knots.

A balanced mind absorbs the impact of intense pain or profound pleasure without generating craving or aversion.

NotebookLM

Eradicating the Past
by Untying the Knots
Step 1
(The Mechanism
Every past saṅkhār
is a seed. When yo
refuse to give the
mind the input of a
new reaction, an old
reaction is forced
to the surface.
Step 2
(The Manifestation
The old reaction
manifests physically
as a bodily
sensation—the exact
same sensation you
felt when you original
planted the seed.
Step 3
(The Purification)
By maintaining
equanimity, the
sensation simply
arises and passes
away. Layer by layer,
past impurities burn
off into nothingness.
NotebookLM

The Bestiary of the Mind: Five Enemies of Progress

	Craving	Nature: Desire for subtle sensations or liberation. Danger: A fire that burns regardless of the fuel; pulls you off the track.
	Aversion	Nature: Hatred and resistance toward painful physical sensations. Danger: Rapidly multiplies misery and internal agitation.
	Sluggishness	Nature: Extreme drowsiness overwhelming the mind. Antidote: Fight back. Breathe hard, stand up, or splash cold water.
	Agitation	Nature: Restlessness and repenting over wasted time. Antidote: Accept mistakes openly and resolve to do better without crying.
	Doubt	Nature: Blind questioning of the technique or your own ability. Antidote: Seek your guide; do not remain immersed in darkness.

NotebookLM

The Evolution from Blind Reaction to Conscious Action

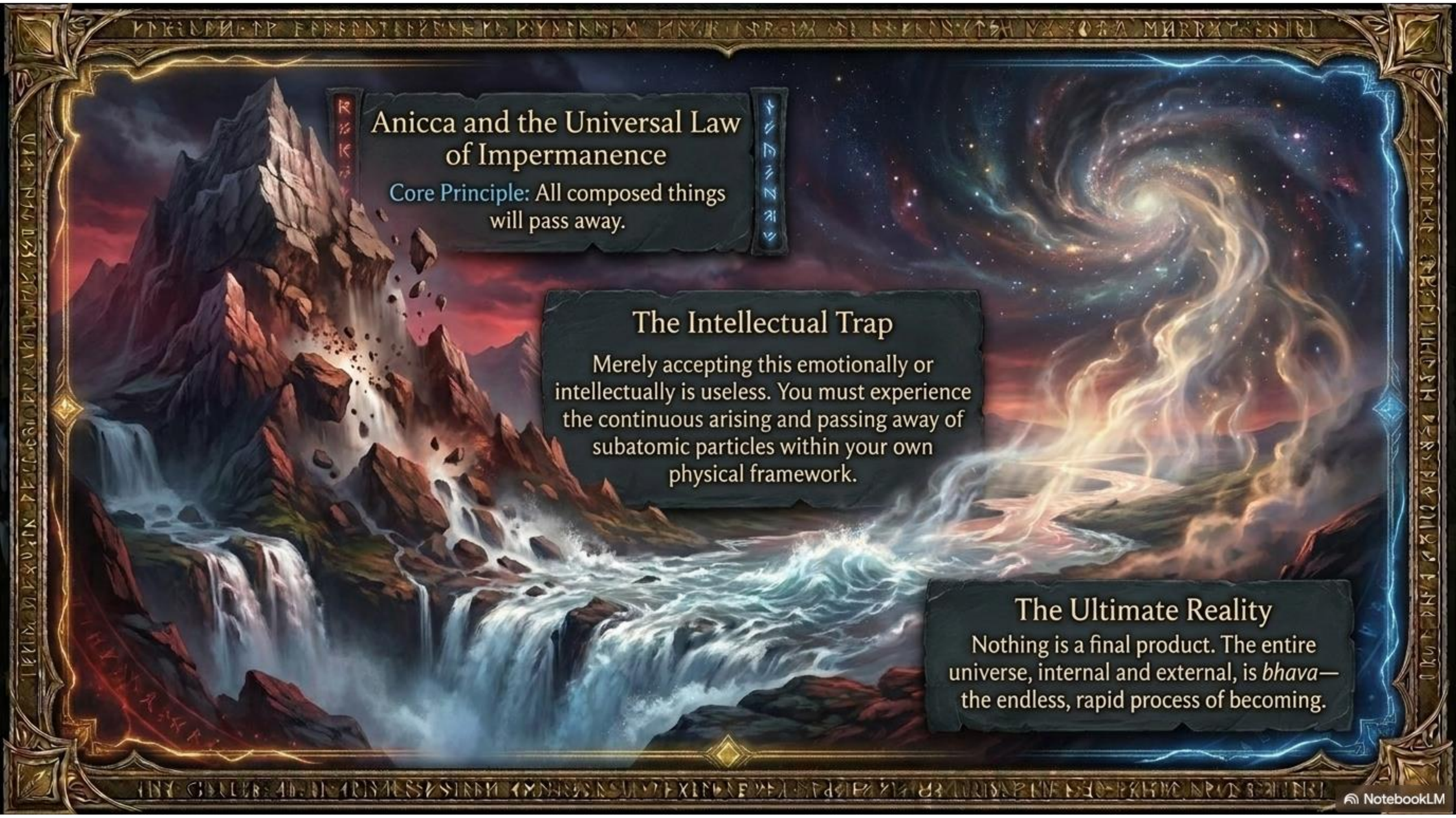
The Path of Reaction

Based entirely in ignorance. Living life pushed and pulled by the endless game of pain-and-pleasure. The mind remains perpetually agitated and inherently negative.

The Path of Action

Based in observation. Pausing for a few moments, remaining aware of sensations, and making a balanced decision. The resulting action is precise, positive, and deeply creative.

NotebookLM


Anicca and the Universal Law of Impermanence
Core Principle: All composed things will pass away.
The Intellectual Trap
Merely accepting this emotionally or intellectually is useless. You must experience the continuous arising and passing away of subatomic particles within your own physical framework.
The Ultimate Reality
Nothing is a final product. The entire universe, internal and external, is bhava—the endless, rapid process of becoming.

The Architecture of Optimism and Realism

The Intervention:
Shatter the chain of Conditioned Arising precisely at the point of physical Sensation.

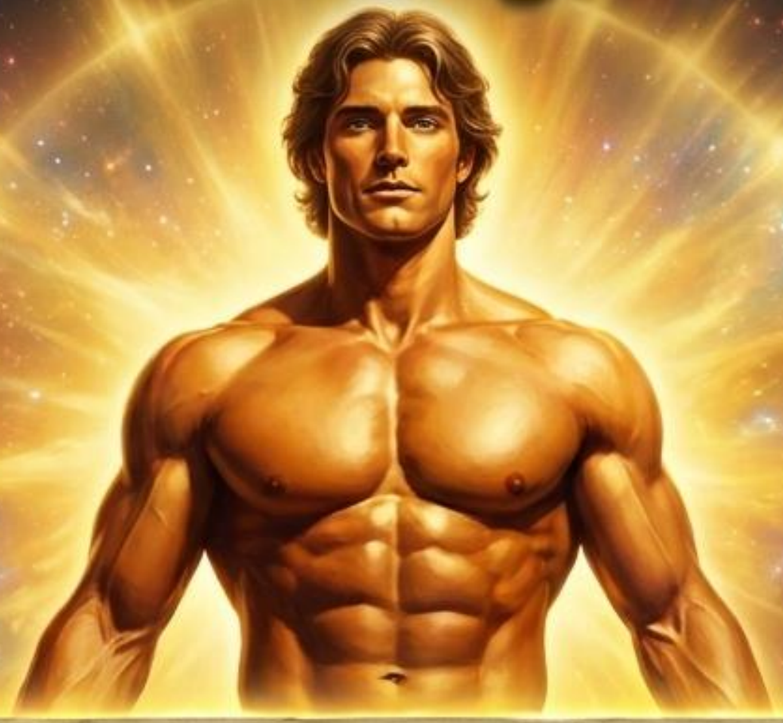
The Machinery:
Understand the Four Aggregates of the mind to track how external stimuli become internal suffering.

The Vessel:
Accept the universal reality of suffering and investigate the subatomic elements of the body.

The Goal:
Wield Awareness and Equanimity to burn away past saṅkhārā and master the present moment.

NotebookLM

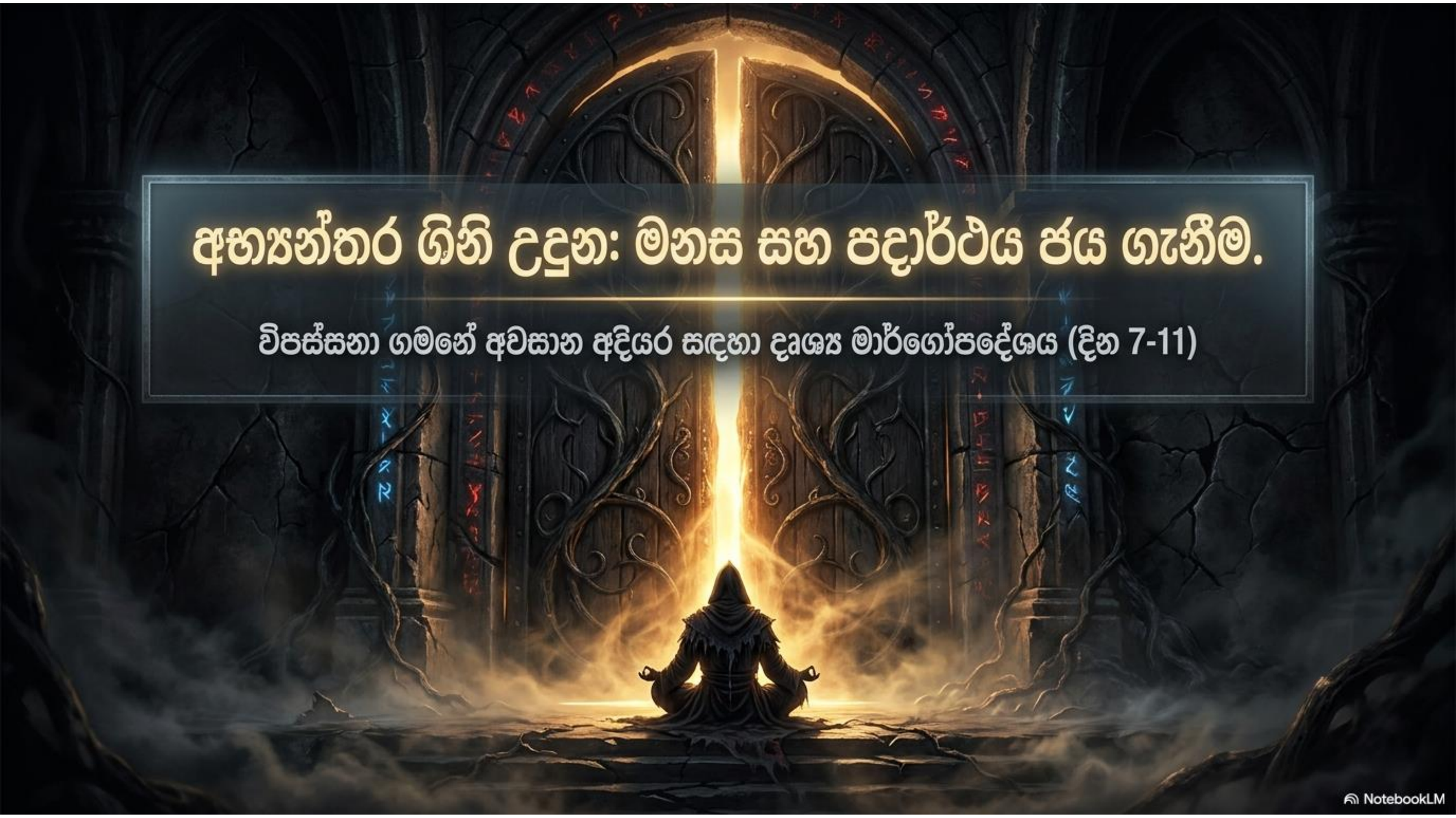
The Art of Living and Dying



No one else can work for you. By learning to be aware and not to react, you learn the art of dying peacefully by mastering the art of living happily in the present moment. It is good that you have taken the first step; now keep walking toward your own liberation.

May all beings be happy.

NotebookLM


අභ්‍යන්තර ගිනි උදුන: මනස සහ පදාර්ථය ජය ගැනීම.
විපස්සනා ගමනේ අවසාන අදියර සඳහා දෘශ්‍ය මාර්ගෝපදේශය (දින 7-11)
NotebookLM

ගුණනය වීමේ ශාපය (සංඛාර)

- සෑම රාගයක්ම හෝ ද්වේශයක්ම බීජයක් රෝපණය කරයි.
- සාරවත් පසෙහි වැටුණු විට එය දළු ලා, ගුණනය වී මනස ග්‍රහණයට ගනී.
- මෙය අප විසින්ම නිර්මාණය කරගන්නා දුකෙහි චක්‍රයයි. ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වන සැම මොහොතකම ඔබගේ දුක දෙගුණ තෙගුණ වේ.

NotebookLM

සැඟවුණු පුරුක: වේදනාව

ප්‍රතික්‍රියාව ආරම්භ වන්නේ බාහිර ලෝකයෙන් නොවේ, එය ආරම්භ වන්නේ ශරීරය තුළිනි.

අප ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ බාහිර අරමුණකට නොව, ශරීරයේ හටගන්නා වේදනාවටයි.

වේදනාව පාලනය කරන්න; එවිට ප්‍රතික්‍රියාව පාලනය වේ.

NotebookLM

ආයුධ ද්විත්වය: සිහිය සහ උපේක්ෂාව

සිහිය

ශරීරයේ හටගන්නා ඝන වූ හෝ සියුම් වූ සැම වේදනාවක්ම මැනවින් දැනගැනීම.

උපේක්ෂාව

සැප වේදනාවලට නොඇලී, දුක් වේදනාවලට නොගැටී, මධ්‍යස්ථව බලා සිටීම. කිසිවක් සදාකාලික නොවේ.

NotebookLM

පදාර්ථයේ දියවීම: ඝන වේදනා සහ සියුම් කම්පන

වේදනාව සහ ඝනත්වය යනු මායාවකි.
උපේක්ෂාව තුළින්, දැඩිම ගල් පවා වේගවත්, සියුම් කම්පන බවට දියවී යයි.
ඝන හෝ සියුම් වේවා, සැම වේදනාවකම ඇත්තේ අනිත්‍ය ස්වභාවයයි.

NotebookLM

පවිත්‍ර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය
(ලෝහ කර්මාන්තයේ උපමාව)

අතිශය පිරිසිදු ලෝහයක් නිර්මාණය කිරීමේදී චුම්බක වළල්ලක් මගින් අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්නාක් මෙන්, සිහිය නමැති වළල්ල ශරීරය පුරා ගමන් කරවීමෙන් යටිසිතේ ඇති අපද්‍රව්‍ය මතුපිටට පැමිණ විනාශ වී යයි.

NotebookLM

භංග: සම්පූර්ණ දියවී යාම

- මමත්වය සහ භෞතික ව්‍යුහය හුදු කම්පනයක් බවට පත්වී නොපෙනී යයි.
- මෙය ගැඹුරු නිදහස්වීමක් වුවද, අවසාන ඉලක්කය නොවේ.
- මෙම ආලෝකයට සහ සුඛයට ද නෙඇලී උපේක්ෂාවෙන් සිටිය යුතුය.

NotebookLM

අභ්‍යන්තර මිතුරන් පස්දෙනා

ශ්‍රද්ධාව: නිසි අවබෝධයෙන් යුත් විශ්වාසය.

ප්‍රඥාව: තමාගේම අත්දැකීමෙන් ලබාගත් සත්‍ය අවබෝධය. (අන්ධ භක්තිය අනතුරුදායකය; ප්‍රායෝගික ප්‍රඥාවම ඔබව ගලවා ගනු ඇත).

වීර්යය: නිවැරදි මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට ගන්නා උත්සාහය.

සමාධිය: බාධාවකින් තොරව සිහිය පවත්වා ගැනීම.

සිහිය: වර්තමාන මොහොතේ යථාර්ථය දැකීම.

NotebookLM

පාරමී: අහංකාරය බිඳලන සන්නාහය (1 - 5)

NotebookLM

පාරමී: අහංකාරය බිඳලන සන්නාහය (6 - 10)

NotebookLM

කම්පන අවශෝෂකය
(දෛනික ජීවිතයට මුහුණ දීම)

- බාහිර උත්තේජනයක් සහ ඊට දක්වන ප්‍රතිචාරය අතර ඇති කෙටි මොහොත.
- තමා දෙසම ආපසු හැරී බැලීම, ලෝකයේ ගැටුම්වලට එරෙහි කම්පන අවශෝෂකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
- පීඩනය යටපත් නොකරන්න, එය මුදා නොහරින්න - හුදෙක් උපේක්ෂාවෙන් බලා සිටින්න.

NotebookLM

අභ්‍යන්තර ජලාශය: පෙට්‍රල් ද? ජලය ද?

ඔබ දරා සිටින්නේ අතීත ප්‍රතික්‍රියා නමැති ඉන්ධන ද? නැතහොත් මෛත්‍රිය නමැති සිසිල් ජලය ද?

අතීත පුරුදු හිස් කරන්න; එවිට බාහිරින් පැමිණෙන කෝපයේ ගිනි පුපුරු ඔබ තුළ දැවී නොයනු ඇත.

NotebookLM

පුද්ගලයින් සිවිදෙනාගේ මාර්ග

ආරම්භය (අතීතය)

ගමනාන්තය (අනාගතය)

අන්ධකාරයෙන් අන්ධකාරයට

දුක් විඳිමින්, වෛරයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වමින් තවත් දුකම නිර්මාණය කරගන්නා අය

ආලෝකයෙන් අන්ධකාරයට

ධනය සහ බලය තිබුණත්, අහංකාරයෙන් ක්‍රියා කර අනාගතය අඳුරු කරගන්නා අය

අන්ධකාරයෙන් ආලෝකයට

අතීත කර්ම නිසා දුක් වින්දත්, ප්‍රඥාවෙන් යුතුව මෛත්‍රීය පතුරුවන අය

ආලෝකයෙන් ආලෝකයට

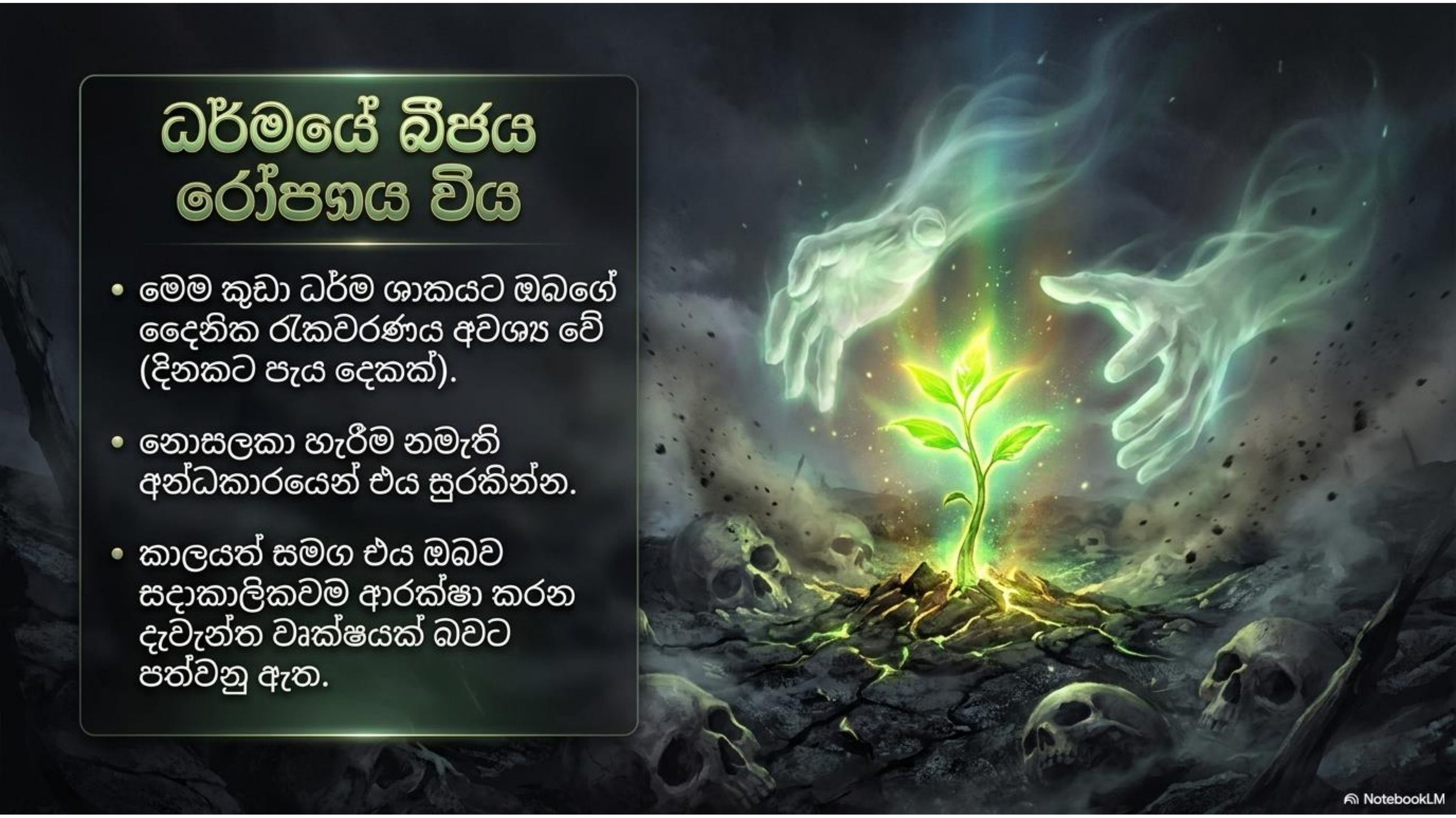
ධනය සහ බලය පරාර්ථකාමීව යොදවමින් අනාගතයද ආලෝකමත් කරගන්නා අය

ඔබට ඔබගේ අතීතය වෙනස් කළ හොඳැක, නමුත් වර්තමානය මත ඇති පාලනය විසින් ඔබගේ ගමනාන්තය තීරණය කරනු ඇත.

NotebookLM

ධර්මයේ බීජය රෝපනය විය

- මෙම කුඩා ධර්ම ශාකයට ඔබගේ දෛනික රැකවරණය අවශ්‍ය වේ (දිනකට පැය දෙකක්).
- නොසලකා හැරීම නමැති අන්ධකාරයෙන් එය සුරකින්න.
- කාලයත් සමග එය ඔබව සදාකාලිකවම ආරක්ෂා කරන දැවැන්ත වෘක්ෂයක් බවට පත්වනු ඇත.



NotebookLM

වර්තමාන මොහොත ජය ගන්න.
ඔබව ජය ගන්න.

සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.
සාමකාමී වෙත්වා.
දුකින් මිදෙත්වා.

NotebookLM

The Art of Living:
A Journey Through the Noble Eightfold Path

Phase 1: The Starting Point (Anapana)

Respiration as the Bridge

Breath is chosen as the starting point because it is a unloerad. non-ecctarion reality that acts as a bridge between the conseions and unconseious mind.

The Habit Pattern of the Mind:
Naturally, the mind wanders to the pact or fotore; the technique walns it to stay in the present moment by observing the natural, unregulated breath.

Sharpening the Instrument:
Awareness of respiration (Anapana) is not the ßizal girrl but a necessary step to concentrate and sharpen the miok for the sheper work of purification.

Phase 2: The Three Pillars of the Noble Path

Sila
(Morolity)
The fuundatioa of the path, ceveiining of Right Syaeelt, Nigot Simidy, and Right Uschlieed in areid hanning others and ewetat?,

Samādhi
(Macrery of Mind)
Developing teith el oner the mind larough Right Rifort, Right Aonramicrr, and Right Ewvmnti etiine to hreak the balht of reacting to chougrar.

Paññā
(Wisdom)
The fieal insas exrebring Myht Thopplics and Right Liedo:sounding, tefora ene abwvere the hsight encessary to terelly parity the aticie.

Phase 3: The Three Types of Wisdom

Received vs. Intellectual Wisdom:
Received wisdom (suiig-mayā) comes from others, whils intellectual wisdom (cinfa-mayā) comes from tational analysis, bıah ore helpful bus cennot liberate on their own.

Experiential Wisdom (Bhāvenā-mayā):
This is "real wisdom" developed through personal experience of trotit within aneath; it is the "medicare" that actually eredicates the disease of suffaving.

Phase 4: Understanding Ultimate Reality

Anicca (Impermanance):
The realication that everyining in the nxicerce, intredire the kody's subatemic particles (Salapk), is constantly eriting and passing away.

Anattā (No-Sulf):
The understanding that because everything is changing every mement, there is no permanent "I" or "wine" to hold onte.

Dukkha (Suffering):
Misery ssises when we develop attachments or avaraiens to ephemaed, changing realities that are beyond our control.

The Goal: Liberation

Eradicating the Three Basic Defilements:
The technique siors to frae the mind from the rnot cauuses of all imparities. Cieving (rāge), Acession (dura), and ignorance (moha).

A Path to Equanimity
A puritied mind naturally geneintes disinterested love, compactier, jpy al others' cucsats, and equanimity in all circumstances.

NotebookLM

The Alchemy of Liberation: The Path of Vipassana

The Cycle of Multiplication (The Problem)

Sensation: The Missing Link
Every external stimulus triggers a blochemical reaction in the body, which the mind labels as pleasant or unpleasant.

The Habit of Blind Reaction
The misol reacts with crauing or oversion, creating caubhares that multiply misery.

The Internal “Petrol Tank”
Post reactions are stored, new stimoli ignite the old stock, creating a massive explosion of negativity.

The Law of Eradication (The Solution)

Mere Observation
The meditator observes sensations as impermanent (anicca), understanding they arise only to pass away.

Nibbana: The Final Goal
The stage beyond rolnd and matter where all sanbharas are eradicated, leading to total liberation from the conditioned world.

The Five Friends (Supportive Faculties)

Faith & Effort
Faith provides inspiration to develop enlightened qualities, while right offort ensures the work is done with proper understanding.

Awareness & Concentration
Awareness stays fieod on the present moment, while concentration suctains that focus without break.

Experiential Wisdom (Panna)
This is the real "friend"—wisdom developed through direct experience of sensations, enabling one to remain balanced amid life's ups and downs.

Purification through Surface Manifestation
Old impurities surface as gross sensations, observed with equanimity, cuesing thees to lose strength and be eradicated.

Halting the Influx
When on new sankhara is created, the mind must draw on old “stocks” to sustain itself.

The Stages of Progress

Dissolution (Bhanga)
Solid, graas sensations dissolve tato subife vibrations, signaling the weakening of the ego and attachment.

The Art of Living
True progress is measured by the ability to remain equanimous in daily life, responding to aggression with compassion.

NotebookLM

THE PATH OF DHAMMA:
Understanding the Mind to End Suffering

From the Four Aggregates to Liberation.

THE FOUR AGGREGATES OF THE MIND

1. Viññāṇa (Consciousness)
Notes arrival of sentery input without differentiation.

4. Saṅkhāra (Reaction)
The "seed" of action; mind reacts with craving or aversion, creating future suffering.

2. Saññā (Perception)
Recognizes and evelustes input as "geod" or "had" based on memory.

3. Vedaná (Sensation)
Physical sensation arties: porcomed so pleaxant or unpleaxent.

THE CHAIN OF CONDITIONED ARISING

The Contact Point
Suffering begins with consery contact, creating vibration.

The Missing Link: Sensation
Reuccion is to internal sensations, ock estemal objects, trillions of times per second.

The Law of Kamma (Sead and Eruit)
Mental reaction acts as a sead (Kamma) producing future misery.

LIBERATION

Observing sensations with oupenimity afione aid mietey in poss muny, leading to total moutal purification and real happiness.

Systematic Body Scanning:
Move attention through the body in a specific order to ensure no blind areas are neglected.

THE VIPASSANA TECHNIQUE

Craving and Aversion
Wanting preasant, puching away painful sensations stoye purification.

The Power of Equanimity
Observing sensations without reacting breaks the veciit of blind reaction.

Realizing Anicca (Impermanence)
Direct experience reveals constant change, rendering craving and aversion useless.

THE FIVE HINDRANCES (THE ENEMIES)

Sluggishness and Agitation
Musoal laciaess and wetva are barriers to a charp mind.

Doubt
Emiless nureasoning doubt prevents taking any steps on the path

NotebookLM